



子育て応援コラム



～気軽に相談を～



子育ては毎日、予測もつかないことがおこり、自分の思う通りにならないことが本当に多いと思います。夢中で子育てする中で、心配や不安、悩み事はつきないものです。

「大丈夫なのか」「あっているのかな」「他に方法はあるのかな」と思いを巡らせることも多いと思いますが、自分ひとりで抱えると、見方が狭くなったり、つい物事をネガティブに考えてしまいませんか？

こんな時、相談機関に「子育ての相談をする」ことは少し、ハードルが高いでしょうか。「こんなこと相談してもいいのかな？」「どう話せばいいのかな」という気持ちが先に来て一歩踏み出しづらいかもかもしれません。

でも、相談の機会を持ち話をする中で、保護者の方自身の気持ちや考えが整理され、新たな気づきがあるものです。気持ちのゆとりを取り戻し、今までとは少し違う視点で子どもと向き合うことにもつながります。

子育て世代包括支援センターには保健師や言語聴覚士、保育士、栄養士、臨床心理士など様々な職種のスタッフがおります。「子どもへのかわり方」はもちろん、「成長発育のこと」「発達面のこと」「食事のこと」など相談内容に応じてスタッフがお話を伺います。

子育てに関する様々なことを保護者の方と一緒に考えたいと思いますので、ぜひ、気負わずに相談をご利用ください。お待ちしております。

子育て相談課 母子保健・相談係 臨床心理士 久保 友佳



羽村市子育て世代包括支援センター

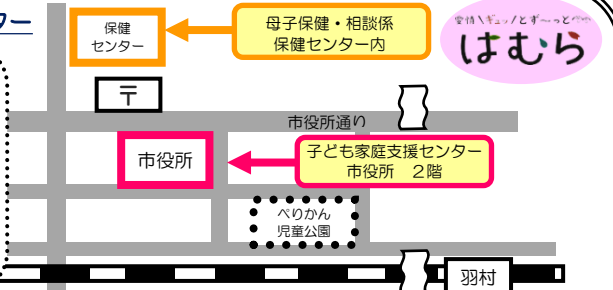
【問合せ】

★母子保健・相談係★

電話：042-555-1111
(内線 692～697)

★子ども家庭支援センター★

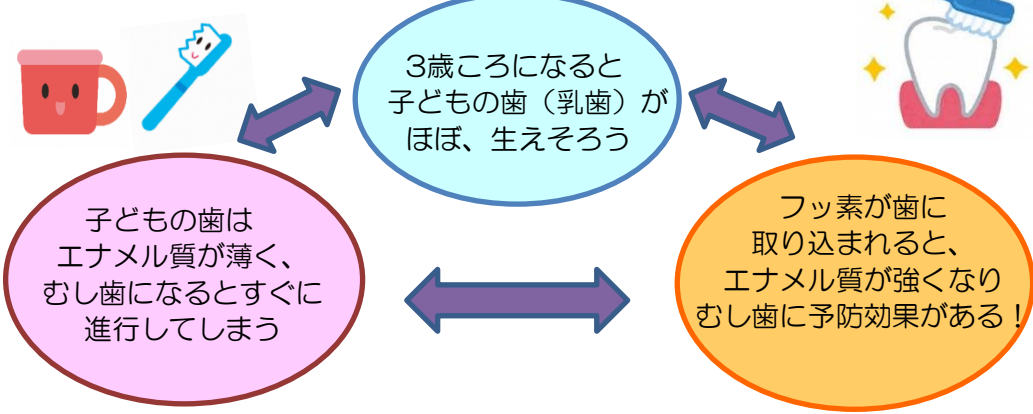
電話：042-578-2882 (直通)
どちらも平日、午前8:30～午後5:00



●小作駅・羽村駅より「はむらん」で市役所前バス停下車 ●小作駅・羽村駅より徒歩15分

6月4日は おし歯の日

子どものおし歯予防



～「羽村市フッ素塗布事業」をご利用ください～

3歳～4歳になるお子さんを対象に市内協力歯科医院機関で個別方式で

- ①むし歯やお口の中の健康チェック ②フッ素塗布を行います。

※対象の方には令和3年4月上旬に受診券（はがき）を送付しています。

★詳しくは、羽村市公式サイトを確認してください。

●子どもの歯を守ろう！大切な毎日の習慣●

■仕上げみがき■

- ・食後の歯みがきは最後に保護者が仕上げみがき！歯と歯茎の間や奥歯の溝をしっかりとみがきましょう。
- ・デンタルフロスを活用して歯間もきれいにしましょう。

■食事やおやつ■

- ・食事は1日3食規則正しく食べましょう。
- ・おやつや飲み物は糖分を含まないものにしましょう。

■歯科健診■

- ・かかりつけの小児歯科医を決めて、年2回は歯科健診をしましょう。





おしゃべり場報告版



1月

のテーマは「イライラ対処法」でした。

●どんな時にイライラしますか？●

- ・自分の時間が持てない
- ・子どもが〇〇しない
- ・子どもの大変さをわかってもらえない

●イライラしたときはどうしていますか？●

- ・好きなものを食べる or 飲む
- ・誰かに話す
- ・好きなことをする

●やって良かった対処法は何ですか？●

- ・甘いものを食べる
- ・スマホを見る
- ・早く寝る
- ・友達と会う
- ・電話してストレス発散する
- ・好きなYouTubeを見る



イライラした時は、好きなことをしたり誰かに話したりしている方がたくさんいらっしゃいますね。ストレスの発散方法は人それぞれです。自分に合ったストレス発散方法を見つけられるといいですね。

2月

のテーマは「どう使う？スマホ・テレビ」でした。

●どんな時に使っていますか？●

- ・家事をする時
- ・子どもが使いたい時
- ・親子で一緒に使う時

●使う時に気をつけていることは何ですか？●

- ・使う時間の長さ
- ・いつ使うか
- ・使い方

●使った後、どのように終わりにしていますか？●

- ・時間を決めている
- ・キリの良いところでやめる
- ・特に決めていない



<どんなテレビ(DVD)・スマホを見せられていますか？>

- ・ダーウィンが来た
- ・アンパンマン
- ・自然と遊ぼう
- ・しまじろう
- ・いないいないばあ
- ・子どもの歌番組
- ・おかあさんといっしょ
- ・YouTube

テレビやスマホは使う時間が長引かないよう、見る時間を決めておくといいですね。また、動画を使って親子で一緒に身体を動かして遊ぶこともできます。上手にテレビやスマホと付き合えるといいですね。

3月

のテーマは「我が家のヒットメニュー」でした。

●食事作りは好きですか？●

- ・面倒だが作る
- ・好き
- ・好きではない

●メニューはどうやって決めていますか？●

- ・子どもに合わせるが多い
- ・栄養バランスを考える
- ・大人の好み

●我が家のヒットメニューは何ですか？●

- ・カレー
- ・とんかつ、お好み焼き
- ・カレーうどん
- ・人参のマリネ
- ・オムライス
- ・麻婆豆腐
- ・ごま油を使った料理（ごま油の香りで食欲が増すので苦手なものに使う）
- ・チョコスコーン（ホットケーキミックスで混ぜて作るだけなので子どもと一緒に作れる）



親子で一緒に料理をしたり、ごま油を使って苦手なものを食べられるよう味付けを工夫されてる方もいらっしゃいますね。好きなものと苦手なものを一緒に入れることで、苦手なものを克服する近道になるかもしれませんね。



おしゃべり場

6月のテーマは「教えて！歯磨き」

毎月変わるテーマに沿って、思ったことや、つぶやきなどを掲示板にはってみませんか？子育て中の方どうしのつながりを感じられる場を、一緒に作っていきましょう

【実施日時】

毎月1日～20日の相談員が在席している曜日

- ★中央児童館：毎週火・木・土
- ★東児童館：毎週火・金・日
- ★西児童館：毎週月・水・金

【掲示場所】

各児童館 保育室

【時間】

保育室開室時間

